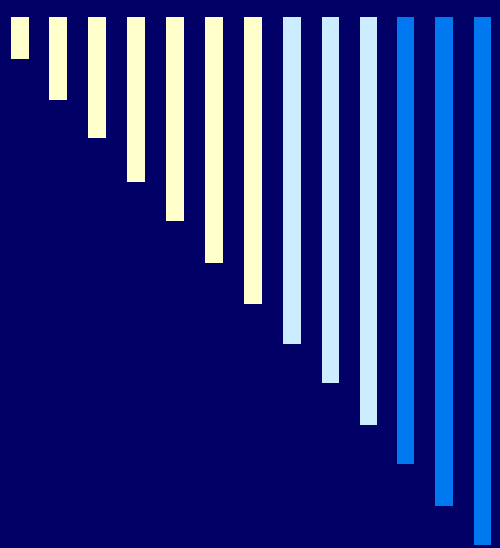


---



# «Если хочешь быть здоров»

Организация работы по формированию навыков здорового образа жизни во второй младшей группе

---



# Задачи

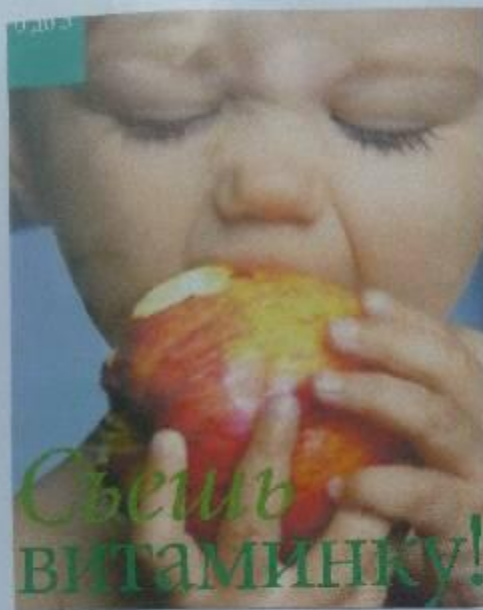
1. Познакомить детей с понятием витамины. Закрепить знание об овощах и фруктах, об их значении в питании.
  2. Познакомить детей с продуктами питания в которых много полезных веществ для развития ребенка.
  3. Обратить внимание детей на необходимость гигиенических процедур в жизни людей.
  4. Спорт- это средство быть здоровым. (Зимние развлечения)
-

# Познание, Безопасность.

«Таблетки растут на ветке  
Таблетки растут на грядке.»

На занятие с детками приходил поваренок Кеша с двумя корзинами. В одной фрукты, в другой овощи.

В конце занятия были подведены итоги: Кушаем фрукты и овощи с полезными витаминами, вместо таблеток. Перед едой моем руки и продукты. Кушаем в меру, чтобы животик не болел.



29 АПР 11 2013



Полезные продукты



29 МАРТ / 2013



Художественное творчество:

Для закрепления занятия о витаминах в овощах и фруктах, была проведена аппликация: «Наливное яблочко»



**Киви**

Полезно	70,0%
Жирно	0,1%
Сахарно	12,0%
Кислота	2,1%
Целлю	0,8%

**Клубника**

Полезно	70,0%
Жирно	0,1%
Сахарно	12,0%
Кислота	2,1%
Целлю	0,8%



ДЛЯ КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА



любимый витаминный концентрат, обогащенный витаминами А, В, и минеральными веществами. Апельсин — источник природных антиоксидантов.

**Мясо** Напиток полезен для здоровья, особенно при заболеваниях сердца, печени, легких и желудка. Он способствует выведению из организма лишней жидкости.

**Апельсин** — источник витаминов А, С и группы В, а также минеральных веществ.

**Яйца** В яичном желтке содержится витамин А, который способствует улучшению зрения и здоровья кожи. Яйца также являются источником белка и лецитина.

**Пюре** Пюре из картофеля и моркови — это отличный источник витаминов А и С. Оно также способствует улучшению пищеварения и здоровья кишечника.

**Масло** Девятилетнее масло — это источник витаминов А, Е и К. Оно также способствует улучшению зрения и здоровья кожи.



Молоко — это источник кальция, который способствует укреплению костей. Оно также является источником витаминов А, В, и С. Молоко также способствует улучшению пищеварения и здоровья кишечника.

**Свекла** Свекла — это источник железа, который способствует улучшению кровообращения. Она также является источником витаминов А, С, и группы В.

**Дыня** Дыня — это источник витаминов А, С, и группы В. Она также способствует улучшению пищеварения и здоровья кишечника.

**Канука** Канука — это источник кальция, который способствует укреплению костей. Она также является источником витаминов А, В, и С.

**Орехи** Орехи — это источник омега-3 жирных кислот, которые способствуют улучшению здоровья сердца. Они также являются источником витаминов А, Е, и К.

Минеральные вещества, такие как кальций, фосфор и калий, способствуют укреплению костей. Они также являются источниками витаминов А, В, и С.

**Мандарин** Мандарин — это источник витамина С, который способствует укреплению иммунитета. Он также является источником витаминов А, В, и К.

**Киви** Киви — это источник витамина С, который способствует укреплению иммунитета. Он также является источником витаминов А, В, и К.

**Калина** Калина — это источник витамина С, который способствует укреплению иммунитета. Она также является источником витаминов А, В, и К.

**Хурма** Хурма — это источник витамина А, который способствует улучшению зрения. Она также является источником витаминов В, С, и К.

# Познание, Художественное творчество.

Где живут витамины зимой? В гостях Кеша- поваренок с урожаем. Вместе с детьми он сделал заготовки на зиму. И детки теперь будут получать витаминки не только летом, но и зимой. Стоит только открыть баночку с компотом, вареньем или с помидорками и огурцами и т.д.





# Социализация

Сюжетно-ролевые игры

«Магазин»

«Семья»







Беседа с детьми о полезных продуктах. Что надо кушать., чтобы расти здоровым, сильным, крепким.



© 1997/2001/06

# Здоровье.

Занятие по  
гигиеническим процедурам.

Для того чтобы быть  
здоровым, важно не только  
питание, но и чистота.

Поговорка «Чистота – залог  
здоровья»

Средства гигиены





© 2013

# Чтение художественной литературы, Труд.

Корней Чуковский  
«Мойдодыр»

Рассуждение с детьми о  
грязнулях.

Таковыми наши детки ни  
когда не станут, а  
всегда будут следить  
за своим внешним  
видом и за чистотой  
ручек, ножек, ротика,  
и т.д.

Водные процедуры





**Художественное творчество.** Рисование с элементами аппликации. «Рано утром на рассвете умываются мышата, и котята, и утята, и жучки и паучки»



# Физическая культура

Спорт-залог  
здоровья!

Физическое  
развитие ребенка,  
играет большую роль в  
развитии маленького  
здорового организма.



29/МАРТ/2013



29/MART-2013



Работа с семьёй.



